

頻密旋肩

極，故很多時都不願意進行手術修正。

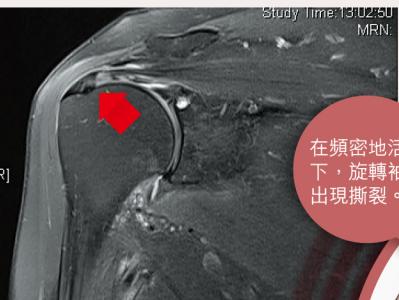
卷之三

愛跳標準舞的蔡先生在接受手術後，能再次自由地活動肩膀。

人體關節除了膝關節外，肩關節亦是日常動作中最常用到的關節，一些舉高手臂動作如在高處取物，晾衣服，又或簡單的伸手向前取物，都運用到肩關節。正是因為肩關節日日用時時用，當年紀稍長時出現退化是常見現象。但一般人如有膊頭痛，大多不太理會，自行調節減少活動以避免痛楚，但問題一日不解決，捱痛的是自己，情況更會不斷惡化。

撰文：陳旭英 攝影：董德堅、張文智 設計：陳孝保

The image shows a man from the waist down, wearing a white button-down shirt and dark blue trousers. He is standing in front of a large red circular graphic element. Inside the circle is the Chinese character '解' (Jie). To the left of the man is vertical text in a dark blue-grey color, and to the right is vertical text in a reddish-orange color. The background is a light-colored wall.



▲ 蔡先生的左肩磁力共振掃描圖，箭嘴為肩峰的突出物。

而他最近就處理過一名肩膊退化的病人，他一直不太理會肩膀的痛楚，直至有一天帶愛犬外出散步，因愛犬用力衝前，令他手繫牽帶的肩膀被拉扯，結果旋轉肩袖韌帶撕裂，最後要動手術修補！

令半撕裂的肩膀旋轉肩袖全撕裂！表面是可樂成了罪魁禍首，其實可樂沒有罪，它只是壓在駱駝身上的最後一根稻草，將問題暴露而已！」鄧偉

A woman in a white shirt and blue gloves uses a long-handled roller to clean a window. A young girl in an orange apron and blue gloves sits on a chair, watching her. The room has shelves with various items.

肩膊的高危一族，他們自然較容易或較早出現肩關節退化！」

摩擦擠壓腫脹發炎

肩膊的高危一族，他們自然較容易或較早出現肩關節退化！」

發炎，因而令通道更窄，故每次活動關節時都會因摩擦而感到痛楚。長期下來會引致肌肉群半撕裂，這時患者會因痛楚而減少活動；但問題如一直置之不理，最終可能在一次突然用力拉扯的動作中，令半撕裂！

旋轉肩袖包裹着結節的地方會向上頂，與肩峰（acromion）產生摩擦。但當動作不斷重複，旋轉肩袖不斷與肩峰磨擦、擠壓，就有機會令肌肉群耗損。受傷初期肌肉會腫脹、

The top half of the image shows a cross-section of a shoulder joint. The humerus bone is visible on the left, and the glenoid cavity of the scapula is on the right. A red shaded area indicates degenerative changes in the articular cartilage. The bottom half features a photograph of a tea plant with long, serrated leaves, with a small portion of a person's hand holding a tea cup in the background.



退化

A close-up photograph showing the side of a person's dark-colored trousers. The fabric has a fine, vertical ribbed texture. In the background, a white tiled floor and a light-colored wall are visible.

A close-up photograph of a dark, textured surface, likely a curtain or fabric, draped over a window. The background shows a blurred view of a city skyline.

退化的態度不如膝關節般積十分典型。但一般人對待肩腎普遍的現象，像蔡先生的病徵

果我一遞高，他便知道了問題所在，其後在磁力共振掃描中，發現我肩膀的旋轉肩袖中間的通道，生長了一個突出物，故每次活動時這個突出物像鳥嘴般啄到裏面的組織，因而十分痛楚……」蔡先生說。

87 東周刊 2014.12.17

另外旋轉肩袖在不斷運用及耗損下，會引致骨質增生，即生骨刺以穩定關節，結果是每次運動關節時骨刺擠壓發炎腫脹肌肉，產生更大痛楚亦令問題惡化。

「旋轉肩肌肉群受傷人士，

最典型的病徵是當舉高手至某個幅度時擠壓着受傷肌肉便會感到痛楚，而當過了

這個幅度後痛楚便能解除，但手臂下降時又再經歷一次劇痛，周

而復始，久而久之患者會不自覺地以動作遷就，先抬高肩膊才舉高手臂，以減輕旋轉肩袖的活動幅度。蔡先生，正是當中的典型。」鄧醫生說。

勤做鍛煉 康復神速

受傷多年，一直受着舊患煎熬的蔡先生，在鄧醫生一語道破其傷勢後，知道自己要徹底治好，再不是簡單的物理治療可解決，很大機會要做手術。

「照完磁力共振後，鄧醫生說我的情況可以進行關節鏡手術進行修補。」蔡先生說。

原來磁力共振圖片顯示蔡先生的肩峰天生有一個位置突出，

快康復，他比一般人更勤力做物理治療。

「其實手術後的確有痛楚，而且感到無力，初期還令我有少少後悔：我第二個星期開始投入做物理治療，與物理治療師商討後，由每周兩次的訓練增加到三次，在不斷活動及練習下，我發覺康復得很好；到了第三個星期我減為每周兩次，個半月後減為每周一次，活動能力很快恢復。」蔡先生說。

而由於他康復進度比一般人快速，蔡先生更笑言其他物理治療師都讚嘆稱奇，圍攏着他研究何以能如此快速康復。

物料先進 手術精巧

鄧偉文醫生指出，由於蔡先

生身體狀況良好，手術後康復快。但像蔡先生如此果斷接受手術的人不多，大多數肩關節退化人士都採取姑息治療政策，寧願減少活動，也不願意接受手術。

他相信是患者對手術有誤解，以為要開一個大傷口，又要加釘又要加鋼片，手術後又要經歷漫長的康復過程，所以大多忍得就忍。



▲ 蔡先生說他手術前因為疼痛，遞高手時會「就住」，減輕痛楚。

五十多歲的蔡先生，手術後兩個半月完全康復，他相信年紀比他小的患者手術後會康復得更快和更好！所以他最後不忘提醒大家，如有同類問題，應及早見醫生檢查清楚，並採用適合的治療方案。■

故每次活動時該突出位置會擠壓肌肉，令肌肉摩損、受傷、腫脹，故蔡先生在十九歲時已經出現肩膊痛；而經過數十年來不斷受創，蔡先生的肩關節可說是七癆八傷。由於蔡先生於二〇一〇年求診時，養和剛引入肩關節微創手術，在肩膊開一個小傷口

► 經常要在高處取物的工種，亦較易引致肩膊退化。

蔡先生說，四年前他接受手術後第三天出院，之後為了能更沒有半點猶疑下欣然接受手術。蔡先生說，四年前他接受手術後能更快康復，所以蔡先生在大創口，病人手術期間失血少及術後能更快康復，所以蔡先生在沒半點猶疑下欣然接受手術。

置入細小的關節鏡進行切除增生物及修補，固定關節，毋須像傳統的外科手術開一條七八吋長的